

NOM _____

PRENOM _____

DATE DE NAISSANCE ____/____/____

GRADE ACTUEL _____

UKEMI : ____ / 5 Chutes

- Arrière Latérale Droite Latérale Gauche Avant Droite Avant Gauche

TACHI WAZA : ____ / 11 Techniques

____/4 ASHI WAZA ____/4 KOSHI WAZA ____/2 TE WAZA (Epaule) ____/1 TE WAZA (Bras)

TACHI WAZA : ____ / 2 Liaisons debout - sol

____/1 Technique avant ____/1 Technique arrière

NE WAZA : ____ / 9 techniques

____/4 Immobilisations ____/2 retournements ____/3 Sorties d'immobilisation

VOCABULAIRE

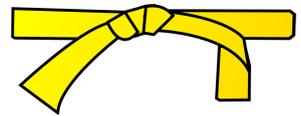
- HAJIME MATTE SOREMADE REI SEIZA
 JUDOKA JUDOGI OBI TATAMI JIGORO KANO

ARBITRAGE

- IPPON WAZA ARI SHIDO HANSOKU MAKE KINZA
 OSAE KOMI TOKETA SONOMAMA YOSHI SHIAI

GRADE OBETENU :

OBSERVATIONS :



Les mouvements de jambes - Ashi Waza

O Soto Otoshi
Grand renversement extérieur



O Soto Gari
Grand fauchage extérieur



De Ashi Barai
Balayage de la jambe avancée



Hiza Guruma
Roue autour du genou



SasaeTsure Komi Ashi
Blocage du pied en pêchant



Les mouvements de hanches - Koshi Waza

Kubi Nage
projection par le cou



Koshi Guruma
Enroulement de la hanche



Uki Goshi
Hanche flottée



O Goshi
Grande bascule de hanche



Mouvement de bras et d'épaule - Te Waza

Morote Seoi Nage
projection d'épaule par les deux mains



Ippon Seoi Nage
Projection par-dessus l'épaule

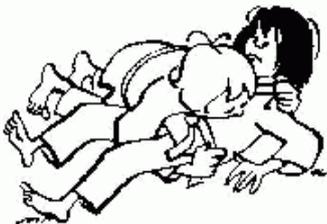


Tai Otoshi
Renversement avec barrage



Les techniques d'immobilisation - Osea Komi Waza

Yoko Shio Gatame
+ Kuzuré Yoko Shio Gatame



Kami Shio Gatame



Kesa Gatame
+ Hon GesaGatame



Deux retournements de côté, Uké à 4 pattes



Retournement de côté, Uke à 4 pattes